목회자의 리더십 개발을 위한 편지

주후 2023년 12월 4일 제871호

**리더에게도 우울증은 예외가 아니다**

얼마 전 신문에 보건복지부 조사에서 5년간 우울증과 불안장애로 치료받은 환자가 900만 명에 이르렀다는 기사를 보았습니다. 특히 연령별 분석을 보면, 20대가 42.3%를 차지할 정도로 가파르게 증가하고 있습니다. 아마도 스트레스와 불안을 부치기는 한국 사회의 모습에 취약할 수밖에 없기 때문인 것 같습니다.

문제는 교회의 리더라 할 수 있는 목회자와 평신도 지도자들도 여기서 자유로울 수 없다는 점입니다. 종교개혁자 마르틴 루터(Martin Luther)가 우울증에 관해 많은 글을 썼다는 것을 안다면 아마 놀랄 것입니다. 그는 불행한 어린 시절을 경험했고 매우 엄격한 종교적인 환경 가운데서 자랐습니다. 그래서 루터는 자신의 낮은 자존감과 우울증으로 인해 끊임없이 투쟁해야 했습니다. 그는 이러한 문제들의 해결책에 대한 여러 가지 훌륭한 묘안들을 그때그때 새롭게 제시했습니다. 이 시간 루터가 제안했던 것들을 소개하며, 현대 사회의 마음속에 일어나는 분노와 불법과 불공평에 대해 지나치게 예민한 마음을 하나님께 드릴 때 자기 비애로 인한 고통으로부터 벗어나게 되며 우울증의 문제도 곧 해결되기를 바랍니다.

**홀로 있지 말라**

우울증에 빠져 있을 때는 주위에 다른 사람이 있는 것을 꺼려 하게 됩니다. 다른 사람으로부터 회피하고 싶어 합니다. 다른 사람을 피한다는 것은 다른 사람으로부터 격리된다는 것을 의미하고, 또한 우울증이 있을 때 경험하는 격리감으로 인해 소외감을 느끼게 됩니다. 사람들과 함께 있을 수 있도록 자신을 강제로 채찍질해야 합니다. 이러한 결정을 의지적으로 내리는 것이 우울증을 처리하는 데 있어서 해야 할 가장 큰 부분 중에 하나입니다.

**다른 사람에게 도움을 구하라**

우울증이 찾아올 때 당신의 감지력은 변하게 됩니다. 조그마한 언덕이 큰 산처럼 보입니다. 그러나 그때 진실한 친구들이 당신을 도와줌으로써 올바른 각도에서 실제의 높이를 볼 수 있도록 해 줍니다. 우울증으로부터 스스로 빠져나오려는 것은 마치 몸이 마구 빠져 들어가는 늪에서 자신의 머리 자락을 스스로 잡아당기려는 처사와 비슷합니다. 당신에게 기쁨을 가져다주는 환경과 친구들을 찾아가십시오. 이 점에서도 당신은 스스로 선택해야 할 절대적인 책임을 가지고 있습니다.

**노래하라, 음악을 즐기라**

사울왕이 우울증에 빠졌을 때 이 방법으로 고침을 얻었습니다. 다윗이 연주했던 음악의 하모니와 아름다움은 우울증으로 억눌렸던 사울의 마음을 유쾌하게 해 주었습니다(삼상 16:14~23).

**찬양하고 감사하라**

수 세기에 걸쳐 많은 성도가 이에 동의했습니다. 브렝글도 이 방법을 사용해 어려움을 극복했습니다. 하나님의 임재하심을 느낄 수 없고 진정으로 기도할 수 없었을 때 그는 나뭇가지 위에 달려 있는 잎사귀를 만드신 하나님께 감사하거나 새의 아름다운 날개를 만드신 분께 감사하곤 했습니다.

우리는 일상생활에서 볼 수 있는 단순한 것들에 대해 감사해야 합니다. 바울이 디모데에게 요점적으로 부탁한 것도 “기억하라, 그리고 감사하라”였습니다(딤후 1장). 바울이 데살로니가 교인들에게 말한 것도 모두 “모든 것에 대해 감사한 느낌을 가지라”라고 하지 않고 “모든 일에 실제로 감사하라”였습니다(살전 5:18).

**하나님의 말씀의 능력에 깊이 의존하라**

우리가 우울증으로 고민할 때 하나님께서는 성경에 기록된 어떤 부분의 말씀이든지 사용하셔서 우리에게 역사하십니다. 수 세기를 걸쳐서 하나님의 백성은 시편 말씀이 가장 유익하게 그들에게 도움이 된다는 사실을 발견했습니다. 그 이유는 시편 기자야말로 우울증으로부터 오는 감정 하나하나를 가장 잘 알고 이해했던 사람이었기 때문입니다.

시편 150편중에서 48편이나 되는 부분들이 우리의 어려운 상태를 말해 주고 있습니다. 나는 종종 다음의 시편들을 제안하곤 합니다(6, 13, 18, 23, 25, 27, 31, 32, 34, 37, 38, 39, 40, 42, 43, 46, 51, 55, 57, 62, 63, 69, 71, 73, 77, 84, 86, 90, 91, 94, 95, 103, 104, 107, 110, 116, 118, 121, 123, 124, 130, 138, 139, 141, 142,143, 146, 147).

가장 유익한 방법은 그것들을 크게 소리 내어 읽는 것입니다. 그것은 시편 기자가 표현한 포기와 절망과 고독의 감정들을 자신이 현재 경험하는 감정으로 받아들이고, 또한 그것을 하나님께 대한 당신의 믿음과 소망으로 표현하는 것입니다.

**성령님의 임재하심 가운데서 확신 있는 태도로 휴식을 취하라**

시편 기자는 거듭 반복해서 우울증으로부터 해방되는 비결을 선언하고 있습니다. 그는 스스로 자신을 이렇게 격려하고 있습니다. “너는 하나님을 바라라 ‘그 얼굴의 도우심을’ 인하여 내가 오히려 찬송하리로다”(시 42:5). 여기에 하나님의 얼굴에 대한 확신이란 하나님의 임재를 누린다는 증거를 표시하는 말입니다.

예수님이 제자들과 마지막 밤을 보내면서 깊은 우울증 가운데 빠진 제자들을 위로할 때도 앞에서 말한 것과 기본적으로 같은 개념을 사용하셨습니다. “내가 아버지께 구하겠으니 그가 또 다른 보혜사를 너희에게 주사 영원토록 너희와 함께 있게 하시리니 ... 내가 너희를 고아와 같이 버려두지 아니하고 너희에게로 오리라 조금 있으면 세상은 다시 나를 보지 못할 터이로되 너희는 나를 보리니 이는 내가 살았고 너희도 살겠음이라”(요 14:16~18).

예수님께서 성령님을 통해서 계속 임재해 주실 것이란 약속은 그가 즐겨 사용하신 보혜사(Paraclete)란 말 가운데 나타나 있습니다. 이 단어는 “우리 옆에 와 계셔 주시는 분”이라는 뜻입니다. 이 예수님의 약속이 당신의 마음속에 깊이 새겨지도록 하십시오. 그래서 가장 깊은 우울증 가운데 빠지게 될 때에도 당신이 느끼는 감정과 상관없이 그분이 당신과 함께하신다는 사실을 확인하십시오.

※ 이 글은 『상한 감정의 치유』(데이빗 A. 씨맨즈, 두란노)의 내용 일부를 발췌 및 각색하여 작성되었습니다.

평신도를 깨운다 국제제자훈련원

Called to Awaken the Laity

Disciple-making Ministries Int’l

06721 서울시 서초구 효령로68길 98

전화 : 02) 3489-4200

팩스 : 02) 3489-4209

E-mail : cal@sarang.org

www.discipleN.com, www.sarangM.com